

# こんにちはは 保健師です

矢田 智子です



## 「冬季うつ病」にご用心!

うつ病にも「シーズン限定」のものがある

毎年、冬になると気分がうつうつとして眠れない、春になると治るのにどうして冬だけ極端に気分が落ち込むのだろう...こんな悩みを持つ人はいませんか。  
うつ病の中にも、ある一定のシーズンにだけ症状が現れるものがあります。これが「季節性うつ病」と呼ばれるものです。

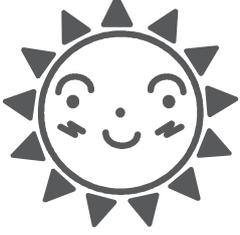


冬季うつ病の代表的な症状

- 無気力感が襲われる
  - 睡眠時間が長くなり、眠くたまらない
  - とにかく食べたい(とくに炭水化物)
  - 体重の増加が著しい
- といったものが、代表的な症状です。実際、冬季うつ病でない人でも冬の厳しい季節に立ち向かうため、体がいつもより休息を必要としたり、エネルギーを蓄えようとするため出る症状ではあります。4つの症状が明らかに強い場合には冬季うつ病の可能性があります。

### 原因

冬季うつ病の原因は、日射量不足とはつきりわかっていません。特に冬季の日照時間が顕著に短い地域では、発症率が人口の10%近くか、それ以上になっています。また、初めからそのような地域に住んでいる人よりも、それまで太陽光に恵まれた地域で暮らしてきた人が移ってきた場合の方が、より発症率が高くなります。



日射量不足によって脳内にとどのような変化が起こりうつ病になるのかは、解明はされていませんが、日光とセロトニンの関係である程度説明ができます。  
セロトニンは《脳内神経伝達物質》と呼ばれる脳内の神経間の情報伝達を担当する物質のひとつです。セロトニン不足はうつ病の直接的な原因と考えられています。

な原因と考えられています。一方で、メラトニンは覚醒と睡眠の時間が交互にやってくる生体リズムを作る基礎になる物質で、夜間の睡眠中に脳内分泌量が最大になり、昼間の太陽光で脳内分泌量が抑制されることがわかっています。

目に入った日光が網膜を刺激することで脳に信号が送られて脳内でのセロトニン作用が増強し、生体リズムに関連深いホルモンであるメラトニン産生が抑制されます。これによって気分は快適になることが、日光が気分を良くする大まかな仕組みと考えられています。

冬季うつ病の場合は日照時間が短いためにセロトニン作用が弱いままで、起きていてもメラトニン抑制がしつかりとされず、うつ状態になると考えられます。

### 治療

**高照度光療法**  
強い蛍光灯の光(2200〜3500ルクス)を、1日15分〜2時間程度浴びる治療法。これにより、ホルモンの分泌や体温のリズムを整

えていくことができます。  
**薬物、心理療法**  
基本的にうつ病と同様に抗うつ薬による薬物療法と、認知行動療法などの心理療法も症状軽減に効果があります。

**食生活による改善法**  
青魚の油脂にはDNAなどの抗うつ効果のある物質が多く含まれているため、症状の改善に役立っていると考えられます。  
**日常生活でできる改善法**  
日照時間に限らず、一日中、日の差し込まない部屋で仕事をするなどの生活環境でも同様の症状が生じるリスクがあります。自分の生活環境がこれに当てはまると考えられる人は外で過ごす時間と増やすように心がけましょう。

人間も光を浴びないと、心身の健康に影響します。日頃から昼夜逆転した生活を送っている、また日中もカーテンを閉めて薄暗い中で過ごすことが多いという人も「光不足」にならないようにくれぐれも「ご用心」ください。



☆すこやか笑って  
食べよう会



デイサービスセンターでは、12月16日（金）に「すこやか笑って食べよう会」を開催しました！「食べよう会」では、デイの利用者さんとその家族、小学生といった幅広い層の皆さんが一緒になってゲームをしたり、地元食材にこだわったカレーを食べたりと楽しい時間を過ごしました★(^\_^)。  
平成24年も楽しく笑って過ごしていきましょうね

♥生活相談員 法名



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



デイの  
めにゅう

『ツナと里芋の炊き込みご飯』

【材料】（2人分）

- 米 120g
- シーチキン 24g
- 里芋（冷凍）2個
- ニンジン 20g

●調味料

- |      |      |
|------|------|
| しょうゆ | 9.6g |
| 酒    | 9.6g |
| 塩    | 0.2g |

【作り方】

里芋は一口サイズ、ニンジンはイチヨウ切りにします。  
研いだ米に分量の水を入れ、調味料を加え全体を混ぜます。  
米を平らにしてから、シーチキンとニンジンを加え炊きます。

ワンポイント

炊き込みご飯は野菜などが入っているから、忙しいときのお助けメニューに最適ですよ。ご飯を炊いている間に、みそ汁や野菜の和え物があれば献立のバランスもばっちり!!  
食べているときに、小ネギや大葉を切って散らすと、香りも楽しめて美味しいですよ。

【1月の行事食】

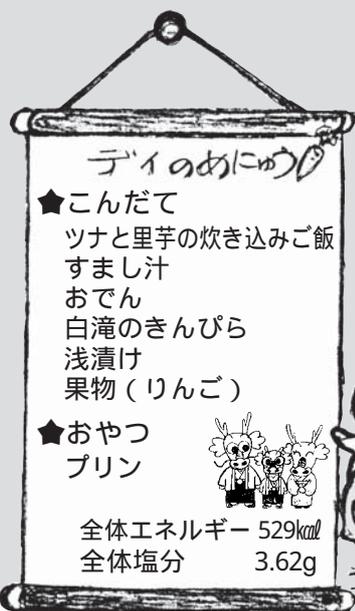
- 1月1日 元旦.....おせち料理
- 7日 七草.....七草がゆ
- 11日 鏡開き...雑煮、おしるこ
- 15日 小正月...小豆がゆ、団子焼き



栄養士のつばやき（@栄養士）

新しい年を迎えると手を合わせ願うことはいつも決まって「今年も家族が元気で過ごせますように！」。やっぱり家族や周りの人が元気で笑顔だと、気持ちがとてもあわせになりますね♥私も、元気を食卓から発信できるように一日一日を大事に過ごして行きたいなあ。

平川 みゆき



- ★こんだて
- ツナと里芋の炊き込みご飯
  - すまし汁
  - おでん
  - 白滝のきんぴら
  - 浅漬け
  - 果物（りんご）

- ★おやつ
- プリン

全体エネルギー 529kcal  
全体塩分 3.62g